



PER-CORSO MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Edizione Settembre 2020

*Mindfulness è il prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente,
nel momento presente, senza giudizio*

Un percorso esperienziale di 8 settimane: 8 incontri serali e 1 giornata, in un gruppo di minimo 8 persone.

Obiettivo dell 'MBSR

Vivere consapevolmente momento dopo momento, trovando dentro di noi il coraggio di farlo con curiosità e gentilezza, ci permette di affrontare la quotidianità con tutti i suoi problemi, con lo stress e la sofferenza che porta con sé, e ci permette anche di assaporare appieno i momenti belli e gioiosi quando accadono. Il percorso *Mindfulness Based Stress Reduction*, sviluppando le risorse interne di ognuno di noi attraverso la pratica della consapevolezza, ci dà la possibilità di porci in una diversa relazione con la sofferenza.

*“Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a padroneggiare il surf”
Jon Kabat Zinn*

Conduttrici

Dolores Belloli e Catherine Ferrara, istruttrici diplomate AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness) e counsellor. Dolores è riconosciuta dalla complementare di alcune casse malati.

Quando e dove

Al mercoledì sera (orario 18:30-21:00), 16-23-30 settembre, 7-14-21-28 ottobre, 11 novembre, e domenica 25 ottobre 09:30-16:30.

A Rivera, presso il centro diurno comunale, Via Capidogno 3, 6802 Rivera

Costo, informazioni e iscrizioni

Fr. 400 (Fr. 300 per studenti, apprendisti e AVS) da versare dopo conferma del corso

Info: Dolores Belloli 076/388.15.61

Iscrizioni: a Dolores Belloli via mail dolores.belloli@gmail.com entro il 31 agosto 2020